

第1回

健康寿命を延ばし、自立を助ける

# ミキバイオ-C

新しい明日へ命を育む2つの“C”



2021年は、人類にとって大きなチャレンジの年。新しい生活スタイルへ適応し、成長を続けていくために大切なことは、私たち一人ひとりの健康づくり。

「身体は食べたもので作られている」。その事実をしっかり見つめ直すときなのです。栄養素をバランス良く摂取することが基本ですが、特に意識したいのが生命を育むビタミンCとカルシウムです。

ミキバイオ-Cは不足しがちなビタミンCとカルシウムを含み、ローズヒップ（ノイバラの偽果）やバイオフィラノイド（柑橘類由来ポリフェノール）も配合した栄養補助食品です。美容と健康のために、毎日の食生活にお役立てください。

出典・・・ 三基商事「NEWS&COMMUNICATION」2021新春特別号より引用

## 編集後記

暑さもあっという間に峠を越え秋の到来を感じられる頃となりました。アドール通信もこの号で春、夏、秋号と今年3回目になります。HPをお願いしているケーネットさんと打ち合わせをして思考錯誤しながら制作させていただいております。皆様にホットな情報をお届けできておりますでしょうか。中面でもご紹介させていただいた公式LINEもリニューアルし、プロモーションビデオも出来上がりました。QRコードを読み取ってご覧ください。これからもお客様から楽しみにして通っていただけるそんなアドールでありますように励んでいきたいと思っております。みな様のご来店を心からお待ちしております。

横山 志津子

アドールおすすめ! じっくり 秋バテ解消 しませんか?

LINE公式アカウントで最新情報を配信中!

# Adore Magazine

2021 Autumn

ご予約はこちらまで ◆営業時間 10時~20時

090-5580-5221

プライベートサロン アドール Adore



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやっています!



LINE@でお得な情報ゲット 友達登録はコチラから

※アドール通信のお届けがご不要の方は、上記の宛先にメールかお電話にてご連絡下さい。

夏バテならぬ  
「秋バテ」って  
知ってる？

「やる気がでない…」「体がだるい…」こんな症状ありませんか？  
もしかして「秋バテ」かも？

■ 秋バテってどんなもの？

「夏バテ」に比べるとあまり聞いたことのない「秋バテ」。実は、秋バテで悩む人は意外と多く、最近になって知られるようになってきました。秋バテの主な症状は、夏バテに似た症状なんです。

原因としては、夏の間の冷房や冷たい物の摂りすぎで自律神経が乱れていること、さらに秋になって寒暖差が広がり、長雨などの低気圧の影響が加わって起こるのです。



その症状、秋バテかも!? 思い当たる項目にチェック!

- カラダがだるい
- 頭が痛い
- 疲れがとれない
- めまいがする
- ヤル気が出ない
- 胃がもたれる



など

秋バテ撃退！ 正しい予防&対処法

秋バテの大きな原因が自律神経の乱れと、身体の中の血の巡りが悪くなることなので、その改善が重要です。例えばお風呂はシャワーだけでなく、38~40度のやや温かめの湯船につかるようにします。そうすることで副交感神経が優位になります。また30分程度の散歩など軽めの運動を毎日続けることで自律神経の機能の回復も見込めます。さらに季節や気温に合った服装で体温の管理をすることや、冷たいものを控えて温かいもの、ビタミンの豊富な食べ物をよく噛んで食べることも重要です。豚肉や納豆はビタミンB1が豊富で自立神経を整える働きがあります。他にはさつまいもやかぼちゃ、じゃがいもなども免疫力を高める効果もあるのでお勧めです。

38~40度のやや温かめのお湯につかる



30分程度の軽めの運動をする



温かいもの、ビタミンが豊富な食事を意識して



じっくり秋バテ解消!

アドール  
おすすめ!

全身のコース、フェイシャルのコース、どちらも気持ちいいマッサージです。身体の声に耳傾けて、疲れを解消していきましょう!



リンパマッサージで老廃物をデトックス!  
美容健康コース (100分)

リンパマッサージ全身 8,900円 (税込)

☆遠赤外線ドームとの組み合わせも人気です! 遠赤外線ドーム+100分 ... 9,500円 (税込)

「ボディはハードルが高いな…」 やすらぎコース (80分)

と感じておられる方は  
こちらもおススメです⇒

フェイシャル&デコルテ 5,000円 (税込)

メルマガから移行しました!

LINE 公式 アカウント

「プライベートサロンアドール」で検索!

アドール公式のLINEアカウントがブラッシュアップしました!  
便利な機能が追加されていますので、是非ご利用ください!

- 便利その1 予約がLINEでできる!
- 便利その2 お得なクーポンが手に入る!
- 便利その3 ショップカードもLINEでOK!

友達追加で「お得情報」をGET!  
お友達募集中!



LINE経由からのご予約と次回予約のお客様に  
500円OFF券プレゼント!

○ LINE経由で予約された方は備考欄に「LINE」と明記して下さい。

【キャンペーン期間 2021年11月末まで!!】

Adore 紹介動画 配信中!!

ここからチェック♪

